



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 20. ročník | číslo 4 | prosinec 2016

**Naši cvičenci na
Golden Age ve Slovinsku**

www.caspv.cz

Kubb, woodball, mölkky
republiková soutěž ČASPV

**Hromadné skladby
pro slet a gymnestrádu**

**Metodická
příloha:
Donut Ball**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Kalendář ČASPV 2017

Líbil se vám nástěnný kalendář na rok 2016? Podle ohlasu a velké poptávky ano, a tak jsme i pro rok 2017 připravili kalendář od stejného kreslíře, tentokrát zaměřený na cvičení předškolních dětí a cvičení rodičů a dětí.

Garanci nad výběrem cviků a říkanek převzala vedoucí komise PD + RD Simona Skoumalová. Děkuje tímto všem autorům - Ivě Čemusové a Jarmile Stránské i osvědčenému kreslíři Bohouši Roubalovi.

Na každý měsíc naleznete v kalendáři tři cviky, které je možno cvičit doma, ve školce a třeba i v přírodě. Liché měsíce jsou věnovány cvičení rodičů s dětmi, sudé pak cvičení předškoláků.

130,-



OBJEDNÁVEJTE NA:
sekretaritat@caspv.cz, tel.: 242 480 303



OBSAH

Zprávy



Z Maspalomas do Portorože - Mezinárodní gymnastický festival Golden Age.....	4
Setkání delegátů Evropského fóra psychomotoriky	5
Republiková soutěž - kubk, woodball, mólky.....	6
Senioři s vnoučaty v Doubi	7

Sportujte a cvičte s námi



Hromadná skladba žactva a mládeže - Vseskolský slet 2018	9
Průprava pro hromadnou skladbu dospělých - muži (cvičení s holemi nordic walking)	10

Z krajů



Florbal žáků - jihomoravská krajská soutěž	14
Netradiční sporty na jižní Moravě	14
Toulavé kolo opět na Prudké	15
Město na kolech v Hradci Králové	15
Návrat do dětských let s koloběžkou - Moravskoslezský kraj	17
Výlet do pohádky ve Staré Bělé	17
Seminář instruktorů Středočeské KASPV	19
Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou	19
Gymnastický seminář v Týnci nad Sázavou	21
Třídvoráci v podzimních akcích	22
Den netradičních sportů v Ohniči	23
Táboření na Janově hoře	23
Seminář "Rovnováha pro zdraví" v Otrokovicích	24
Tábor jak na Divokém západě - ASPV Slušovice	25

Blahopřejeme



Josef Fuka	26
Jana Jíslavá	27
Emilie Nožičková	27
Rudolf Řehůřek	28
Marie Velková	28

Vzpomínáme



Břetislav Trejbal	29
-------------------------	----

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Martina Záleského „Člověče, nezlob se“ na str. 17. Autor získává roční předplatné časopisu.



M. Záleský: Člověče, nezlob se

Odměna je nepříjemná.

facebook®

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

<https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny>



Z Maspalomas do Portorože

Text: JUDr. Milada Němčíková, vedoucí Komise seniorů MR ČASPV, foto: Mgr. Miroslav Zítka, Mgr. Alena Přehnilová

Maspalomas, Portimao, Montecatini, Toulouse - tato města postupně přivítala účastníky Mezinárodního gymnastického festivalu Golden Age, včetně reprezentantů České asociace Sport pro všechny.

Festival je určen pro osoby 50+, které neztrácejí chuť do života, setkávat se, poznávat a učit se a v neposlední řadě vystoupit v připravených pohybových skladbách.

Evropská gymnastická unie pověřila organizaci 5. ročníku tohoto mezinárodního gymnastického festivalu Slovinskou gymnastickou federací, která zvolila pro konání akce město Portorož.

Odborné komise Metodické rady VV ČASPV (Sen, HPF), ve spolupráci s pracovníky sekretariátu, připravily pro letošní Golden Age základní podmínky - vybraly autory tří pohybových skladeb, vytipovaly cvičence, zajistily nácviky a celou logistiku akce.

Přímořské město Portorož - Piran přivítalo více než 2000 účastníků z 22 států.

Cílem naší výpravy bylo co nejlépe prezentovat pohybové skladby, naše lektory a činnost, propagovat ČASPV a získat nové náměty pro práci s věkovou skupinou 50+. Do Portorože vyjelo 50 členů ČASPV, z toho 15 účastníků vůbec poprvé.

Předvedli jsme tři pohybové skladby:

- **Wonderful World** autorů Viléma Novotného a Jaroslava Sauera. Vystoupilo 32 cvičenců - naše největší choreografie.
- **Polka by the sea** autorky Marie Skopové byla připravena pro 16 cvičenců (3 muži a 13 žen). Skladbu předvedli cvičenci (nejstarší 77 let), se kterými Majka pracuje celý rok.





■ **From the water to the shore** s podtitulem Brekekeke autorů Aleny Přehnilové a Miroslava Žitka. Cvičenci - 9 mužů a 9 žen - nacvičili skladbu v rekordním čase dvou víkendů, zaujali nápadem, choreografií i vlastními výkony. Tuto skladbu jsme přihlásili na Gala večer, kde mezi dalšími dvaceti skladbami nezapadla - ba naopak.

Se skladbami jsme vystupovali na třech místech - každá skladba dvakrát v Portoroži a Piranu. Pouhým součtem vystupujících zjistíte, že někteří cvičenci byli angažováni ve dvou skladbách.

Lektorsky nás reprezentovala Vilma Novotná s workshopem „Cvičení s netradičním náčiním“. Ten opakovala osmkrát, byl o něj velký zájem. Vystupovala také na závěrečném ceremoniálu a byla společně s vystoupeními ve skladbě opravdu velmi vytižená. Naši účastníci (vesměs cvičitelé a cvičitelky různých odborností) se každý den účastnili různých workshopů - vše bude využito při seminářích a dalších vzdělávacích akcích ČASPV.

V časově náročném týdnu jsme našli prostor i na společné posezení, výlety a samozřejmě vykoupaní v moři.

Zanechali jsme po sobě opět výraznou stopu. Vyhráli jsme soutěž o nejvtipnější klobouky pro dele-

gaci v zahajovacím průvodu (díky, Mirku), překvapili (i sami sebe) v pyžamovém úboru. Dobrá nálada, pohoda a vůbec... To vše nás provázelo celý týden. Přivezli jsme fotografie, videozáznamy, propagační materiály, obnovili, navázali nové kontakty a hlavně získali dobrý pocit, že naši lektori, autoři a cvičenci se na takto velkém mezinárodním festivalu neztratí. Děkuji všem, kteří se podíleli na organizaci účasti ČASPV na této akci, všem, kteří věnovali čas a nemalé finanční prostředky, aby byli přímými účastníky Golden Age 2016. Letošní festival je za námi, na podzim 2018 nás čeká italské město Pesaro, kde se bude konat další ročník Golden Age.



Setkání delegátů Evropského fóra psychomotoriky 2016, Hoorn, Holandsko

Text: Mgr. Daniela Jonášová, vedoucí Subkomise psychomotoriky MR ČASPV

S přicházejícím podzimem se po roce realizuje evropské setkání delegátů psychomotoriky. Pracovní schůzka se každoročně koná koncem září v některé členské zemi EFP. Pro letošní rok bylo jednání z České republiky přesunuto do Holandska, do městečka Hoorn. Důvodem byly vysoké náklady na dopravu delegátů EFP.

Na valné hromadě byli přítomni delegáti ze všech patnácti členských zemí EFP včetně Albánie, pro jejíž delegátku byla aktivní účast premiérou.

Delegáti se v prvních krocích seznámili s novinkami a politickou i finanční situací v jednotlivých zemích EFP. V dalším bodě jednání proběhlo představení



chystaného kongresu ve Francii včetně Beneluxu. Následovala živá diskuse a závěrečné hlasování o změně intervalu pořádání kongresu PSM. V samotném závěru došlo k odhlasování dvouletého intervalu pro konání kongresu zemí v EFP. V roce 2019 se organizátory stávají země Beneluxu a v roce 2021 uspořádá kongres Francie.

Dalším bodem setkání byla prezentace vyhodnocení letošního kongresu ve Švýcarsku. Prezentace byla velice precizní a široce nás seznámila s jejich výsledky

a kvalitou. Rozsáhle nás informovala o skvělé organizaci i úspěšném uspořádaném kongresu v Lucernu, 2016. Letošní setkání členů EFP mělo i slavnostní okamžiky promísené s nostalgií při vzpomínce na zakládající členy EFP v Marburgu 1996, mezi něž patřila i naše skvělá představitelka a zakladatelka psychomotoriky doc. Jiřinka Adamírová. Videozáznamy z tohoto roku připomněly oslavu dvacátého založení EFP. Další ukázky snímků upozornily na den 19. 9. 1996, kdy byl podepsán vznik EFP v Marburgu a zviditelnily tak aktivní činnosti komisi PSM v jednotlivých zemích EFP. Příští setkání delegátů uspořádají 22. - 24. 9. 2017 Portugalci v Lisabonu. V roce 2018 se valnou hromadu pro setkání delegátů chystá organizovat Španělsko, a to 28. - 30. září.

Následující setkání pro studenty a jejich lektory se bude konat u našich sousedů. Studentská akademie pořádaná Evropským fórem psychomotoriky bude organizovaná Německem dne 31. 3. 2017 v Darmstadtu. Subkomise psychomotoriky pod záštitou ČASPV je nadšená a velmi tvůrčí ve své činnosti. Díky podpoře asociace může subkomise spolupracovat s Evropských fórem psychomotoriky na evropské úrovni.

Republiková soutěž - kubb, woodball, mölkky na Mušově

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, členka vedení MR ČASPV

O prvním říjnovém víkendu probíhalo pod Pálavskými vrchy na jižní Moravě již tradiční republikové finále ve stále ještě netradičních hrách, známých pod zkratkou K+W+M. Za těmito písmeny se skrývají stále populárnější kubb, woodball a mölkky, tedy hry, přístupné všem zájemcům napříč generacemi.

Komise rekreačních sportů připravuje toto sportovní klání pro všechny dospělé zájemce z celé republiky a pro pořadatele je dobrou zprávou, že zájem dvoučlenných družstev o tento víceboj neustále stoupá, takže uspokojit všechny zájemce se stává velkým oříškem. Na třech travnatých „fervejích“ a osmi hřištích probíhaly tvrdé souboje, počítaly se auty, padali králové a házelo se do plných i na dvanáctky, řešila se taktika i technika a současně se ze všech sportovišť

ozývalo upřímné fandění a smích. Letošního finále se za ideálního počasí v těsném sousedství Novomlýnských nádrží ve stále lépe vybaveném rekreačním středisku Merkur zúčastnilo 34 dvoučlenných týmů z 6 krajů, které se spolu utkaly hned v několika disciplínách a kategoriích. Poháry pro vítěze a medaile potěšily nejlepší z nejlepších, ve skutečnosti však byli vítězi všichni zúčastnění, protože si z této vydařené akce odvezli svůj pohár naplněný dobrými pocity, sta-



ronovými přátelstvími a příjemnými zážitky z aktivně stráveného víkendu.

Stručný přehled těch nejlepších:

- Woodball: M - Hladké Žitovice „A“, Ž - SK Blansko
- Kubb: M - SPV Bílovec, Ž - SPV Bílovec
- Mölkky: SPV Bílovec

Putovní pohár pro nejpočetnější výpravu si letos odvezl Moravskoslezský kraj.

Velké poděkování patří všem organizátorům a rozhodčím, kteří v minimálním počtu odvedli maximum

a postarali se tak o zdárný průběh této otevřené republikové soutěže ČASPV.

Počasí bylo skvělé, strava výborná, podmínky jedním slovem perfektní.

A dobrá rada pro všechny čtenáře na závěr: nezapomeňte se příští rok přihlásit včas všichni, kteří jste fanoušky a vyznavači těchto her a chcete zažít neopakovatelnou atmosféru přátelského sportovního setkání.

Další podrobnosti o soutěži naleznete na odkazu:

<http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-rekreacnich-sportu/vysledky-soutezi-fotogalerie>





Senioři s vnučaty v Doubí

Text a foto: Mgr. Alena Přehnilová, vedoucí Komise HPF MR ČASPV

„Vodníčku, vodníčku, zazpívej nám písničku o tom, že se rádi máme, na sebe se usmíváme.“



Tak nějak podobně, jako recitovala Nikolka Hrubá, se dá vyjádřit atmosféra úžasné týdenní akce seniorů a vnučat v prosluněném jihočeském Doubí.

Po roční přestávce tuto oblíbenou akci komise seniorů opět zařadila do plánu a pro letošní rok zvolila téma „Vodníci v Doubí“. Zkušení lektori sestavili a zorganizovali opravdu pestrý program se sportovními aktivitami, kterých se mohli zúčastnit děti všech věkových kategorií i jejich prarodiče. Některé sporty si děti užily samostatně, jindy se vzájemně obohacovaly společnými zážitky se svou babičkou či dědečkem.

Týdenní program byl naplněn nejrůznějšími aktivitami. Pro všech čtyřicet účastníků byly připraveny

činnosti jako např. woodbball, mölkky, cyklistika, stolní tenis, bollo-bollo, indianca, tenis, orientační závod v okolí i na kánoích, kajaky, paddleboardy, lesní hrátky dětí, třeboňská křížovka. V tělocvičně se děti seznámily se základy rope skippingu, zacvičily si s velkým padákem a vyzkoušely šplh na tyči i na laně. Každé z vnučat, které absolvovalo nabízenou aktivitu, bylo obdarováno diplomem, sladkostí a drobnou upomínkou dle svého výběru. Dva chlapi - Lubi a Matěj - získali Cenu fair play za příkladnou pomoc soupeřící dvojici.

Společné sportování završil „Vodnický pětiboj“, v němž soutěžila smíšená družstva v těchto disciplínách: cyklistika, běh s břemenem, lanová dráha, běh vodou a woodball branka.

I poslední podvečer byl velmi povedený a všichni zúčastnění na něj budou jistě příjemně vzpomínat. „Vodnická módní přehlídka“, která byla doprovázena recitací veršů o vodnicích a hastrmanech, jež se děti během pobytu naučily, byla působivá. A jako každý večer zazněla také oblíbená „Vodnická hymna“.

Celou akci se zájem sledovali zpozřdali i ostatní rekreatanti a živě se zajímali o činnost asociace.

Závěrečný potlesk a hřejivé úsměvy všech účastníků byly krásným vyjádřením díky lektorům Majce Havrlantové, Soňce Procházkové, Miládce Němčíkové, Jardovi Sauerovi a Honzovi Rubešovi. Celý sportovní týden se povedl a všichni se již těší na příští léto.





Hromadná skladba žactva a mládeže - Všesokolský slet 2018

Text a foto: Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže ČASPV

Hromadná skladba žactva a mládeže se pro následující období objeví pravděpodobně v novém hávu. Děti možná budou stejné, ale autorský kolektiv dozná výrazných změn. Přes počáteční problémy s hledáním autorů se nakonec povedlo najít přímo v Komisi žactva a mládeže autoru, která si skladbu vzala pod svá křídla. Stala se jí tedy Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže ČASPV, a společně s Radkou Součkovou připraví budoucí skladbu pro prezentaci ČASPV na Všesokolském sletu 2018. Ale autorský kolektiv není tvořen jen „nováčky“, podporu budou mít v podobě zkušeného autora několika skladeb nejen pro žactvo a mládež Jaroslava Sauera, ale také v zaběhlé organizační pomoci Evy Viškové.

A co vlastně čekat od této nové skladby?

- **Název Správná parta** má jednak vyjádřit chuť do života, radost z pohybu, přátelství, která díky sportu vznikají a mimo jiné také jeden z hudebních motivů.
- **Hudba**, která má něco málo přes 6 minut, je sestřižená ze čtyř skladeb vybraných tak, aby byly blízké věkové skupině žactva a mládeže a aby svým rytmem a nábojem zaujala všechny zúčastněné v roli jak cvičenců, tak diváků. Slyšet budou skladby od interpretů jako je Safri Duo nebo The Piano Guys a zazní také dvě známé melodie z muzikálu Pomáda v českém znění.
- **Pomůcka**, se kterou budou děti cvičit, je **molitánový váleček** o délce 45 cm a průměru 20 cm, který bude mít na sobě dva obaly zářivé barvy. Vnější obal bude sloužit jako barevný motiv pro prostorové obrazce, na vnitřním obalu bude přišitá stuha šířky válečku a délky cca 150 cm, která bude použita v druhé části skladby.
- **I barvy hrají důležitou roli**, a proto oblečení a barevné ladění válečků bude jasné a výrazné. **Oblečení** se bude, jako již tradičně, skládat z jednobarevného trika s krátkým rukávem a krátkých kalhot volného střihu, vhodného pro chlapce i dívky, na nohách pochopitelně ponožky a cvičky/sportovní obuv. Obaly válečku i stuha budou v kontrastních barvách.

- **Organizace** nácviku se již několikrát osvědčila, proto organizátoři zůstanou u zaběhlého systému nácviků nejprve s vedoucími a poté se všemi účinkujícími.

Hledáme tedy správnou partu ideálně 16 dětí plus/včetně vedoucích, kteří si nenechají ujít příležitost zacvičit si s kamarády a zažít spoustu zábavy. Podrobnější informace, motivační dopis i přihlášku mohou zájemci najít na <http://www.caspv.cz/cz/slet-2018-wg-2019/slet-2018-skladba-zactva/>, kde budou i průběžné aktualizace.

Přípravy jsou v plném proudu a doufáme, že skladba se bude ve finále líbit nejen obecenstvu, ale především dětem, které si ji rády zacvičí a na zážitky s ní spojené budou vzpomínat v dobrém. Na přihlášky a příjemné zážitky se těší autorský kolektiv.





Průprava pro hromadnou skladbu dospělých - muži Cvičení s holemi nordic walking

Text a foto: Jarosla Sauer, místopředseda MR ČASPV

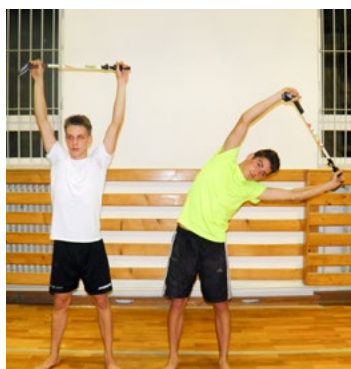
Přestože hole jsou určeny pro „pochodování“, dají se použít i pro cvičení jako s tyčí. Výhodou je, že si jejich délku můžeme upravovat podle potřeby, což bude použito i v připravované hromadné skladbě pro dospělé na XV. Vsesokolský slet v roce 2018 a hlavně pro Světovou gymnestrádu v roce 2019 v Dornbirnu. Běžně používané cviky s tyčí jsou pouze nastíněné, speciálnější pak podrobně popsány.

A. Příklady cvičení se složenými a spojenými (krátkými) holemi

1. Oblouky a kruhy v obou směrech v čelné rovině.
2. Oblouky a kruhy v obou směrech v boční rovině s hmity podřepmo.



ZP: stoj, hole před tělem dole - zvolna předpažením vzpažit a zpět



1. ZP: stoj rozkročný, vzpažit, hole nad hlavou rovně - úklony vpravo a vlevo



2. ZP: stoj rozkročný, vzpažit - zvolna rovný předklon a zpět



3. ZP: stoj, předpažit - střídavě otočit trup vlevo a vpravo



4. ZP: stoj, vzpažit - kruh vpravo s půlobratrem vlevo výpad vpřed, náklon vpřed (vzpažit), výdrž a zpět, totéž (plynule) na druhou stranu

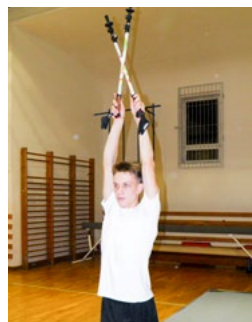
5. ZP: stoj, předklon, vzpažit - kroužení trupem vpravo (vlevo)



B. Stejná cvičení lze provádět i s vytaženými holemi se širokým úchopem.

C. Příklady cvičení s oddělenými složenými (krátkými) holemi

1. ZP: stoj, vzpažit, hole svisle vzhůru - oblouky a kruhy v obou směrech v čelné i bočné rovině



2. ZP: stoj, upažit, hole vodorovně - předpažit dovnitř a zpět



3. ZP: stoj, upažit, hole vodorovně - výpon, vzpažit dovnitř a zpět

4. ZP: stoj, předklon, upažit, hole vodorovně - vzpažit dovnitř a zpět

D. Netradiční cvičení - složené hole



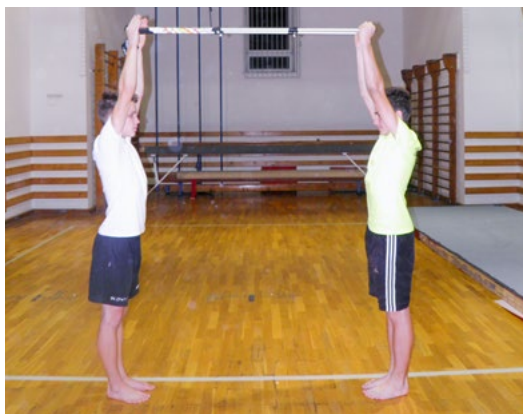
1. ZP: navléct poutka na zápěstí, stoj, předpažit vpřed, kroužky soupaž a střídmo paž v bočné rovině



2. ZP: navléct poutka na zápěstí, stoj, upažit, kroužky v čelné rovině



E. Cvičení ve dvojicích s vytaženými holemi s úchopem na koncích holí



1. ZP: stoj, dvojice proti sobě, hole dole - oblouky zevnitř, vzpažit dovnitř a zpět

2. ZP: stoj, dvojice proti sobě, hole dole - střídavě předpažovat a zapažovat s otočením trupu

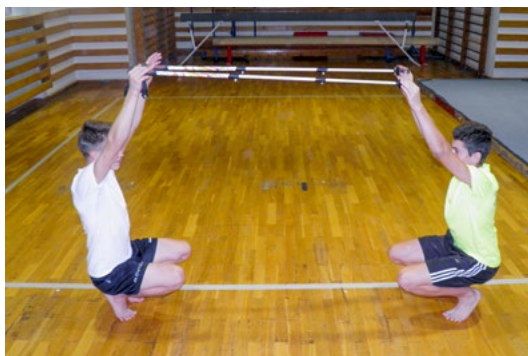
3. ZP: stoj, dvojice proti sobě, hole dole - protisměrné kruhy s otočením trupu



4. ZP: stoj, dvojice proti sobě, vzpažit - střídavě náklon vpřed a vzad



5. ZP: stoj, dvojice proti sobě, hole dole - dřep (po-dřep), oblouky zevnitř, vzpažit dovnitř a zpět a zapa-žovat s otočením trupu



6. - 10. totéž, ale dvojice zády k sobě

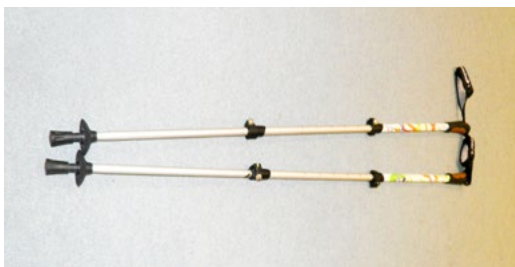


11. ZP: stoj, dvojice zády k sobě, hole dole - oblouky zevnitř, vzpažit dovnitř a zpět, střídavě přednožit pravou a levou (i s výponem)



12. ZP: stoj rozkročný, dvo-jice zády k sobě, vzpažit, úklony A. vlevo B. vpravo a obráceně

Složené a vytažené hole:





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně jihomoravské KASPV

Florbal žáků

V sobotu 15. září uspořádala naše Jihomoravská KASPV otevřenou krajskou soutěž ve florbalu chlapců. Akce se konala ve sportovní hale SKP Komety Brno, která nám již několik let ochotně vychází vstříc s pronájmem svého sportovního areálu.



Do soutěže se letos zaregistrovalo rekordních jedenáct družstev, z toho šest v kategorii mladších žáků a pět v kategorii starších žáků. Přitom tři družstva musela kvůli onemocnění hráčů svou účast na poslední chvíli zrušit. ASPV nominovala do soutěže dvě družstva z RC Blansko a po jednom z RC Brno-město, Břeclav a Vyškov. Zbývajících šest družstev bylo z řad nečlenů.

Celá soutěž se nesla v duchu nadšeného, ale korektního sportovního zápolení. Faulů jsme moc neviděli, zato krásných útočných, obranných i gólových akcí jsme si užili dost.

Výsledky už jen dokumentují úsilí všech hráčů, trenérů i pořadatelů akce, která se velmi povedla.

V kategorii ml. žáků obsadila všechna místa „na bedně“ brněnská družstva Gepardů Komárov a Slatina. Nejlepší umístění z řad ASPV a tím i možnost reprezentovat náš kraj na Republikové soutěži v Pardubicích si vybojovalo družstvo z TJ Rousínov. V kategorii st. žáků vítězství vybojovalo domácí „ASPVácké“ družstvo SKP Komety Brno a na 2. a 3. místo tak odsunulo Gepardy Slatina z Brna a družstvo ZŠ Slovácká z Břeclavi.

Už nyní se těšíme na další podobnou soutěž.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Drdlová, předsedkyně jihomoravské KASPV

Netradiční sporty na Jižní Moravě

Hned po prázdninách, 10. září, zahájila naše krajská asociace činnost. Za krásného slunečného počasí a v pěkném prostředí uspořádala na Hasičské louce v Ráječku 6. ročník soutěže v hrách kubb a möllky. Soutěžilo osm družstev v möllkách, pět družstev žen a pět družstev mužů v kubbu.

První tři družstva obdržela medaile a diplomy. Všichni účastníci si chválili nejen samotnou soutěž, ale také prostředí i zajištění občerstvení, které ochotně a výborně zajistili dobrovolní hasiči z Ráječka. Všich-





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Jaroslav Lev

Toulavé kolo opět na Prudké

Akce ASPV Toulavé kolo na rekreačním středisku Prudká měla letos druhé pokračování. Loňským námluvám nahrála malebná příroda i pestrá směsice různorodých cyklostezek, takže opakování příjemného a komfortního bylo nasnadě. Navíc příjezdové páteční odpoledne bylo rozesmáté sluníčkem, že se ani nechtělo věřit pochmurným prognózám na příští den.



I zdejší koupaliště lákalo svými přijatelnými třidvaceti stupni teploty a večerní posezení v krátkých rukávech nijak nepřesvědčovalo o avizovaných změnách. Bohužel, předpověď vyšla a sobotní zamračená obloha spíše odrazovala od jakéhokoli delšího výletu. Osmnáctičlenný peloton s výraznou převahou žen nakonec vyjel a zvolil převážně rovinatý terén, tu a tam kolem řeky Svatky. Její nízký stav vody asi žaloval kamsi nahoru a volal po otevření všech nebeských vodních kohoutů. Zanedlouho také vláha přišla. Posezením v restauraci jsme první kalamitu zvládli a po hodině vyčkávaní dál směle plnili trasy itineráře. Na pláštěnky ale stejně nakonec došlo a rituál oblékání a ukládání jsme si ještě párkrát zopakovali. Pokropený terén pak nejvíce poznamenal naše kola. Nicméně 47 kilometrů v takovém počasí zase není malá porce a navzdory uplakanému počasí zářily i naše rozesmáté tváře. V den odjezdu sice nebesa malinko zmoudřela, leč do terénu vyjel jen zlomek odvážných. Ostatní volili individuální trasy kombinované s autem, anebo solidárně vyčkávali na vlakový spoj. Defekt pláště totiž jedno kolo vyřadil z provozu, což semknutý kolektiv kolem postižené pochopil jako neštěstí společné a ránu osudu se svojí kamarádkou sdílel. I toto je výmluvný fakt, proč má Toulavé kolo několikaletou tradici. A příště? Opět Prudká se svojí okouzlující krajinou a dokonalou nabídkou.



KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Zdeňka Horčíková, členka VV ČASPV

Město na kolech v Hradci Králové

Královéhradecká KASPV uspořádala v neděli 11. září již jubilejní sluncem a spokojeností prozářený 15. ročník akce „Město na kolech“. Za teplého letního počasí si tuto tradiční vyjížděku městem, která byla přístupná celé hradecké veřejnosti, nenechalo ujít přes 400 zájemců.

Do místa startu u plaveckého bazénu přijeli vyznavači všech možných kol a koleček, vše samozřejmě na





lidský pohon. K vidění byla kola od těch skutečně historických, ale stále funkčních exemplářů, až po ta nejmodernější, nechyběly ani kolečkové brusle, koloběžky, odrážedla a různě upravené speciály. Již tradičně možnosti bezpečné projížďky městem využilo i několik vozičkářů. Město na kolech si získalo pevné místo v kalendáři příznivců cyklistiky, někteří z účastníků nevynechali ani jeden ročník akce, na níž jsou její účastníci na trase městem provázeni i hudebními produkcemi kapel od country až po jazz.



K nejoriginálnějším týmům patřil Velociped Club z Nového Bydžova, jehož členové přijeli v dobových kostýmech a absolvovali trasu na historických strojích z počátku minulého století. V akci byl i jeden z „kostitřasů“ Josefa Zimovčáka, který na tomto vysokém kole absolvoval i nejtěžší etapový závod na světě, Tour de France.

Ani letos nešlo o závod, proto ani nebyla žádná výsledková listina. Přesto bylo uděleno několik zvláštních cen: nejstarší a nejmladší účastníci, ceny pro ty, kdo nevynechali jediný ročník, i cena pro vozičkáře. Kromě toho bylo vylosováno přes šedesát cen od sponzorů a podporovatelů akce, k nimž patří i statutární město Hradec Králové.

Město na kolech již patří ke koloritu města a letošní ročník, který byl součástí kampaně České unie sportu „Sportuj s námi“, se mimořádně vydařil. Velké poděkování patří i organizátorům z řad ČASPV a mladým sportovkyním z hradeckého AC HIP HOP klubu, které akce okořenily skvělými sportovními vystoupeními. Jako vzpomínku na překrásné dopoledne strávené pohybem si každý účastník odnesl stylový a praktický batůžek, který mu nedá zapomenout na příjemnou sportovní kulturní akci v příjemné společnosti vyznavačů aktivního životního stylu.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Těhanová, sekretář MRSL KASPV

Návrat do dětských let s koloběžkou

Podzimní seminář seniorů Moravskoslezské KASPV byl letos trochu netradiční. Mimo tradiční ranní a večerní cvičení jsme v sobotu měli vycházku k chatě „U Veličků“, která je pod Lysou horou. Snad byl pochod do kopce pro někoho náročný, ale nevzdali jsme se. Úkoly u chaty, které byly zaměřené na cvičení, pobyt v přírodě a bystření myslí, jsme plnili svědomitě, podle svých nejlepších možností a schopností. Ale to jsme ještě netušili, že v neděli se vrátíme do dětských let.

Byl pro nás připravený turnaj v kuličkách a jízda na koloběžkách, které nám zapůjčila firma z Hanušovic. Představa, že je koloběžka jen dětskou hračkou, dostala pěkně na frak. Dokonce i jedna z mála seniorek, Zdeňka Paseková, která letos oslavila osmdesátiny, ujela do kopečka 3 km. Všechny seniorky si tuto novou formu pohybu pochvalovaly. V kuličkovém turnaji byl boj o každý zásah.



Nasbírané vědomosti budou cvičitelé předávat dál, ale také setkání se známými i novými tvářemi potěšilo a pozvedlo na duchu. Hlavní heslo semináře „S úsměvem jde vše lépe a radostněji“ bylo naplněno. Děkuje Moravskoslezskému kraji za finanční příspěvek pro seniory.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text: Svatava Zezulková, RCSPV Ostrava, foto: Martin Zálesný

Ahoj, prázdniny aneb Výlet do pohádky

Poslední srpnovou sobotou se lesík u myslivny ve Staré Bělé opět rozezvučel dětskými hlasy - rok utekl jako voda a zase tu je čas pohádkového lesa, postavíček i zvířátek.

Cvičitelé ASPV starobělské jednoty zde již popáté připravili odpoledne plné her, soutěží a dobré zábavy. Sluníčko od rána svítilo, slibovalo hezký den, a tak se





sešlo více než dvě stě dětí se svými rodiči, prarodiči či sourozenci, aby se vydali na tajuplnou cestu. Úderem 14. hodiny se otevřela pomyslná brána do světa pohádek a výprava mohla začít. Na startu každý dostal lístek na razítka za splnění úkolu a doprovod byl poučen, že má nejen pomáhat dětem s jejich plněním, ale sledovat na trase i stromy s pohádkovým kvízem, kde poslední otázky patřily překvapivě i rodičům, a mnohým daly pěkně zabrat. Čekala na ně procházka lesem v délce 1 km, kde bylo připraveno 11 stanovišť. Za splnění dostaly děti sladkou odměnu a v cíli pak diplom pohádkového hrdiny. A že bylo opravdu veselo. Schováno za stromy a výmoly na ně čekal nespočet pohádkových bytostí a strašidel. Cestou musely namalovat perník u čarodějnice, svou šikovnost prokázat u pejsků při házení na cíl, Maková panenka a motýl Emanuel jim zase pomohli projít známou hrou „Člověče, nezlob se“. U poustevníka měly rozpoznat různé rostlinky a plody, vodníkům vylovit z rybníku rybky. U krále s hradním strašidlem si vyzkoušely střelbu z kuše na hradby, bábě a dědkovi pomohly sklídit červenou řepu, s čerty zdolaly ohnivou dráhu, u námořníků krom házení kruhu na lodní stožár přešly přes vodu se „žraloky“, v ledovém království je čekalo skládání obrázků a u broučků si vyzkoušely svůj sluch na zvukovém pexesu. U myslivny pak na ně čekal oblíbený Rumcajs s Cipískem, kde si mohly zastřílet z laserové vzduchovky a na plácku před myslivnou pod taktovkou šašku zařadit na šlapadlech, chůdách, projet se na motokáře či sklouznout na skluzavce a nechyběla ani trampolína. Novinkou byly skákací tyče, které byly neustále v pohybu. Lá-

kadlem bylo lesní bludiště u Čmeláka, kde najít cestu ven byl docela oříšek. Je vidět, že fantazii se meze nekladou a dobrých nápadů je stále dost.

Nechybělo ani bohaté občerstvení pro všechny, o které se postarali skalní členové sokola. A ani ti neváhali, převlékli se do masek dle vlastní fantazie a na pár hodin se vrátili do dětství. Za to vše jim patří velký dík.

Děkujeme sponzorům za poskytnutí odměn pro děti. Nesmím zapomenout ani na všech 47 lidiček, bez jejichž elánu a nadšení by akcí nebylo možno vůbec uskutečnit. A odměna? Rozzářené dětské oči, šťastný úsměv a slova díky. Podle ohlasů se akce vydařila a my se můžeme těšit na příští rok, v sobotu 26. srpna, a doufat, že to bude stejně krásný, vydařený a pohodový den jako letos.





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Benešová, sekretář středočeské KASPV

Seminář instruktorů Středočeské KASPV

Ve dnech 30. 9. - 2. 10. 2016 se konal každoroční seminář Středočeské krajské asociace SPV ve Sportovním centru Monínec. Zúčastnilo se jej 28 osob. Páteční večer byl věnován přípravě plánu akcí na

rok 2017. Závěr večera byl ve znamení LOH 2016. V klubovně se objevilo několik sportovců, včetně zlatého olympionika Krpálka.

Všichni byli přivítáni nadšeným publikem oblečeným do pestrobarevných kostýmů. V sobotu jsme vyrazili za krásného počasí po stopách naučné stezky kolem „Čertova břemene“. Po absolvování 15 km vycházky využila většina účastníků relaxace v příjemném prostředí wellness centra. Sobotní večer uzavřela beseda s vedoucím sportovního centra, panem Krejčím, který nás seznámil s historií a výstavbou areálu Monínec. V neděli jsme se probudili do deštivého podzimního počasí, ale přesto vydržela dobrá nálada všem až do odjezdu.



Účastníci semináře instruktorů - Monínec 30. 9. - 2. 10. 2016 Středočeské krajské asociace Sport pro všechny



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Martina Mlýnková, instruktorka odboru SPV při TJ Týnec nad Sázavou, z.s.

Den pohybu a zdraví opět v Týnci nad Sázavou

Tradiční akce bývají u veřejnosti velmi oblíbené a Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou není výjimkou. Na státní svátek Svatého Václava 28. 9. už si týnečtí obyvatelé většinou neplánují líný den

u televize, ale aktivní den plný pohybu a dobré zábavy. Tradiční termín i místo spolu s včasnou propagací vždy nalákají dostatek zájemců.

Den pohybu a zdraví se letos konal již pošesté, a z toho již potřetí v areálu II. Základní školy v Týnci nad Sázavou. Výborná domluva s vedením školy, dobré organizační zázemí, vhodné prostory pro prezentaci různorodých sportovních aktivit i snadný přístup pro veřejnost v centru města je pro tuto akci velkým pozitivem. Z pověření Středočeské KASPV a města Týnec nad Sázavou se hlavními organizátory stali opět dobrovolní instruktoři, trenéři a členové odboru SPV při TJ Týnec nad Sázavou. Partneři, kteří přispě-



li finančně a materiálně, byli vedle města a KASPV Česká unie sportu a Všeobecná zdravotní pojišťovna. A když se k tomu všemu přidá podpora z míst nejvyšších v podobě příjemného podzimního počasí, pak je úspěch akce zaručen.

Tradiční program znovu slavil úspěch. Příchozí měli jednak možnost vyzkoušet si různé sporty po areálu školy, ale také podívat se na vystoupení místních sportovních oddílů či instruktorek odboru. Jednotlivá stanoviště, která měli na starosti instruktoři SPV nebo partneři, nabízela tradiční i méně tradiční aktivity a sporty. Týnečtí skauti z oddílu TYSAN potrápili návštěvníky na slackline, nabídli relaxaci na závěsných sítích zvaných hamaky a také možnost vystřelit si z luku. Sbor dobrovolných hasičů z Týnce n. S. zamotal hlavu všem ještě před vstupem do areálu školy v bludišti. Mezi sporty patřily fotbal, softball, florbal, stolní tenis nebo skok daleký, pedala, dvojlyže či chůdy. Instruktoři SPV také představili hry jako například mólky nebo woodball. Na dalším stanovišti zase předvedli pomůcky používané v oddílech místního odboru, od rodičů a dětí, předškolních dětí až po seniory - různé druhy gum, míčů, balanční čocky, pěnové žížaly, TRX, strachové pytle, padáky a spoustu dalšího náčiní. Děti měly také možnost vyzkoušet si různé prolézačky, s rodiči opíči dráhu poslepu či například krocket. A vystřelit si mohli také všichni - ze vzduchovky. Velké popularitě se pochopitelně těšil kůň a poník, na kterých se mohly děti povozit. Specialitou bylo za-

notlivými pavilony školy představily místní sportovní kluby a kroužky. Byla to výborná směs vážných i méně vážných vystoupení, která měla nejen pobavit, ale také ukázat příchozím, co se děti v Týnci mohou naučit. Pro oddíly to byla i výborná pozvánka pro nové



děti, aby přišly na běžné hodiny. A co bylo k vidění? Zumba Tonic - zumba pro děti, gymnastky připravily vystoupení s velkými míči a cvičným válcem, vystoupení školy Hwa-Rang Taekwon-Do s ukázkami jednotlivých soutěžních disciplín a sebeobranu, ropeskipling - skákání přes švihadla, malé Čiperky svými veselými sestavami roztančily děti i rodiče v publiku, pěkná byla ukázka body percussion s výukou pro veřejnos. Závěr patřil ukázkám týneckých instruktorek se zaměřením na cvičení pro ženy a byl zároveň i pozvánkou na pravidelné cvičení.

Velká akce v malém městě - pochopitelně by to nebylo možné bez pomoci instruktorů a trenérů i z jiných, blízkých sportovních klubů a organizací. Dobrovolných a organizátorů bylo celkem cca 70. A návštěvnost? Včetně účinkujících, kteří se pochopitelně prezentovali nejen na pódiu, ale také měli možnost obejít si celý areál a vše si zkusit na vlastní kůži, se počet ustálil na úctyhodných 820 malých i velkých sportovcích. Neuvěřitelné číslo, které je rok od roku větší.

Akce měla u veřejnosti opět velký ohlas. Příjemné odpoledne v dobré společnosti plné sportu, zábavy a super nálady je vždy milým zpestřením podzimního času. Doufám jen, že nadšení dobrovolníků, bez kterých by se nic z toho neuskutečnilo, vydrží a že i příští rok budeme mít možnost opět překročit rekord v návštěvnosti.



stavení u rybářů s ukázkami vybavení a rybářských dovedností a pro maminky s malými dětmi bylo zajímavé letos nové stanoviště šátkování - ukázka, jak lze snadno nosit miminka v šátkách. Vnitřní prostor tělocvičny již podruhé patřil zdraví a řešení bolesti pohybového aparátu. Fyzioterapeut nabízel příchozím konzultace a tejpování problematických míst. Po celém areálu pak především děti provedl orientační závod rodin plný zajímavých úkolů spojených s řešením křížovky. V centru dění i areálu se na travnaté ploše mezi jed-



Text a foto: Mgr. Martina Mlýnková, instruktorka odboru SPV TJ Týnec nad Sázavou

Gymnastický seminář do třetice v Týnci nad Sázavou

Oddíl sportovní gymnastiky Týneckého odboru SPV je velmi aktivní na poli gymnastiky. Pořádá každoročně čtyři gymnastické závody, včetně krajského přeboru ASPV ve všeobecné gymnastice, kdy počet přihlášených se často pohybuje kolem sta i více. V posledních třech letech se také stal centrem vzdělávání trenérů, a ti se letos již potřetí sešli, aby získali inspiraci hned na začátku sportovního školního roku.

Termín konání byl stanoven na neděli 11. 9. 2016. Od rána se sjížděli účastníci z široka daleka. Místní trenéři a instruktoři měli tradičně nejpočetnější zastoupení, nejvzdálenější účastník byl až z Brna. Počet zájemců byl sice tentokrát nižší než v minulých ročnících, ale na druhou stranu to umožnilo lektorům individuálnější přístup a trenérům větší šanci si něco vyzkoušet na vlastní kůži jak v roli cvičenců, tak trenérů poskytujících pomoc. K tomu také přispěly demonstrátorky, které si většina trenérů přivezla s sebou, a je pravdou, že i ony si odnesly cenné zkušenosti. Celkem se tedy sjelo do Týnce 25 trenérů z deseti oddílů, mezi nimiž byli tři mimo okruh ČASPV.

Seminář měl, teď již tradičně, dva bloky. Dopolední byl věnován čistě gymnastické přípravě, odpolední dalšímu vzdělání a podpurným cvičením a teorii. Gymnastické dopoledne bylo stejně jako v minulých ročnících v režii těch nejpovolnějších - Miroslava Zítka a Jana Chrudimského. Trenéři byli rozděleni do dvou skupin a ve dvou paralelních blocích měli možnost načerpat inspiraci na dvou gymnastických disciplínách - hrazdě a přeskoku. U hrazdy byl asi největším překvapením pro trenéry fakt, že má mnohem všestrannější použití než jen na výmky a toče. Všichni měli možnost si více či méně aktivně vyzkoušet průpravná cvičení k rozvoji síly, obratnosti a koordinace. Hrazda byla představena jako pomůcka, která nemusí být příliš náročná, ale naopak jako velice



variabilní a vhodná pro všechny kategorie cvičenců. Míra dokonce přidal ukázkou netradičního a zajímavého spojení hrazdy a trampolíny pro nácvik převratových prvků, například pro přeskok. Na konci dopoledního bloku ještě přidal krátkou informaci o kruzích a trenérům i rozhodčím upřesnil správné provedení některých základních prvků používaných v sestavách ČASPV. Honza se ujal přeskoků, kde rozebral základní prvky a zaměřil se na provedení a nácvik přemetů a salt. Přidal také další průpravná cvičení nejen k přeskokům, ale také odrazové a zpevňovací cviky, které jsou vhodné k posílení a zpevnění celého těla. Odpolední část byla opět zaměřena zdravotně a důvěru tentokrát dostala fyzioterapeutka Pavlína Chrudimská. Její přednáška s tématem „Vnitřní stabilizační systém“ zaujala všechny přítomné. Nejprve byli trenéři seznámeni se základními vývojovými pochody při utváření páteře a pohybových stereotypů v období kojeneckého a batolecího věku, poté Pavlína předvedla základní svalové testy související právě s vnitřním stabilizačním systémem. A testování se nevyhnuly ani demonstrátorky, ani přítomní trenéři. Pro některé





bylo velkým překvapením, v jakém stavu jsou jejich svaly a jak zdánlivě jednoduché cviky mohou být při správném provedení náročné. Celá přednáška byla velmi poučná, o čemž svědčilo i množství praktických dotazů v průběhu i po skončení přednášky.

Celý seminář se opět povedl jednak díky vynikajícímu lektorskému obsazení, jednak příjemné náladě, kterou s sebou účastníci přivezli. Doufáme, že inspirace, kterou zde načerpali, využijí ve svých hodinách a pomůže jejich svěřencům k lepším výkonům i zdravějšímu pohybu.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCPSV Kolín

Třídvoráci v podzimních akcích

Ihned po prázdninách jsme zahájili činnost našeho odboru SPV Tři Dvory řadou sportovních i kulturních akcí.

V neděli 4. září ráno se 21 účastníků vypravilo vlakem na jednodenní zájezd do Drážďan k prohlídce dnes již hezky opravených památek.

Na slavnostním posezení v pátek 9. září byly předány kytičky šestnácti oslavencům, slavicím v letošním roce kulaté narozeniny. Pro všech 50 přítomných gratulantů - členů naší organizace - bylo připraveno malé občerstvení s hudebním doprovodem k tanci a poslechu.

Od 11. do 16. září jsme měli zastoupení na léčebném pobytu pro seniory v lázních Poděbrady pořádaném komisí seniorů ČASPV. Součástí pobytu byly kromě kvalitních služeb formou lékařské konzultace, koupelí a masáží i volnočasové aktivity: exkurze do Poděbradských skláren, výlet parníkem do Nymburka,

procházka s průvodkyní po památkách a zajímavostech města, ale i sportovní vyžití při cvičeních s lektorkami i hře kubb. Poděkování všech patří vedoucí akce Evě Chobotové.

Na tuto celorepublikovou akci navazoval hned v pátek 16. září vikendový zájezd pro 41 členů našeho odboru na chatu „Orel“ v Dolních Mísečkách v Krkonoších. Po páteční krátké vycházce v nejbližším okolí jsme v sobotu vyrazili na celodenní pěší túru po trase Horní Mísečky - Vrbatova bouda - mohyla Hanče a Vrbaty - pramen Labe - Labská bouda - Pančavské vodopády - H. Mísečky a „Medvědí cestou“ přes Harrachovu skálu zpět na chatu. Celou trasu absolvovalo nejen 25 dospělých, ale i 16 dětí.

25. září se dvě dvojčlenná družstva našeho odboru SPV zúčastnila krajského kola ve hrách woodball, kubb a möllky v Kamenném Zboží u Nymburka. V osmnáctičlenném hráčském poli jsme získali tři zlaté a jednu bronzovou medaili.

28. září sehrálo 20 účastníků již tradiční turnaj v bowlingu v Kutné Hoře mezi družstvy Tři Dvory a Konárovice.

Hlavní činností měsíce října ve cvičebních hodinách dospělých i dětí byla příprava na již čtvrtý country bál, a to nácvik nových tanců.

V určeném termínu do 30. října jsme nahlásili počet 18 zájemců z RC Kolín na nácvik skladby, bud' pro slet, nebo WG 2019.

V druhé polovině října jsme si pozvali na prkna třídvorské „Staré hospody“ amatérský divadelní soubor UHLÍŘ z Uhlířských Janovic ke zhlédnutí jejich divadelní hry „Rodina je základ státu“.





ÚSTECKÝ KRAJ

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice, foto: Věra Heinová

Den netradičních sportů

Poslední srpnovou sobotu uspořádalo RCSPV Teplice ve spolupráci s odborem SPV TJ Baník Ohnič již osmý ročník soutěže v netradičních sportech. Celé dopoledne jsme hráli woodball, kubb a mólky na hřišti Baníku Ohnič. S velkým nasazením soutěži-



lo v každé hře patnáct dvojic, přičemž vždy jeden z dvojice už hru znal a pomáhal tak svému spoluhráči cennými radami. Ti, kdo tyto hry hráli poprvé, byli velmi nadšení a slíbili, že příště s sebou přivezou další kamarády a známé, aby si tyto bezvadné hry zahráli také.

Ale to nebylo všechno. Mirek Polák se svou ženou Jitkou a dalšími členy odboru SPV TJ Baník Ohnič nejenže vzorně připravili sportoviště na hřišti, ale také navařili gulášek, ženy upekly výborné koláče a nechyběl ani soudek piva. Třešničkou na dortu byla country kapela Camna, která nám hrála od čtrnácti hodin až do večera. Na závěr nechybělo slosování účastnických lístků o kvalitní ceny. Prostě sobota se vydařila, protože i počasí nám jako každoročně přálo, sluníčko svítilo od rána do večera a pohled na krásné zalesněné okolí Ohniče, to vše přispělo k dobré náladě. Velkou zásluhu na této úspěšné akci má také obec Ohnič, která nám každoročně zdarma zapůjčuje dřevěné lavice, stoly a stanové přístřešky. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat Věře Šárové a Jindrovi Dubinovi z KASPV v Ústí nad Labem, kteří nám hry kubb, mólky i woodball vozí a pomáhají při rozhodování.

Už teď se těšíme na devátý ročník této soutěže.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Josefa Kýblová

Táboření na Janově hoře 2016

Stalo se už tradicí, že rodiče se svými dětmi z ASPV Zlín tráví první týden v srpnu na chatové základně na Janově hoře, kousek od Vizovic. Je to malebný kus přírody nedaleko Zlína. Děti zde tráví téměř celý den na čerstvém vzduchu, tedy pokud to počasí dovolí. Letos nám bylo přáno, ale příjezd účastníků je téměř vždy přivítán docela slušnou bouřkou. Akce nesla motto „Tábor plný překvapení“. A že o překvapení nebyla nouze, o tom svědčí nadšené a rozzářené obličejky dětí. Často se jednalo o různé originální pamlsky. Velký úspěch zaznamenala pyžamová párty s diskotékou a „kostýmy“ i z minulého století. Nechyběl oblíbený karneval, noční stezka odvahy či branná hra. Po celý týden děti sbíraly razítka

za splněné aktivity. Byla udělována také bonusová razítka, např. za pomoc při mytí nádobí. Také se ráno před snídaní děti protáhly při nepovinné rozcvičce (ale za razítko), takže účast byla téměř stoprocentní. Denně se konala spousta her a soutěží, vycházka na Spletený vrch s plněním úkolů a také návštěva koupaliště v rekreačním středisku Revika. Dále jsme dětem zhotovili umělou vodní skluzavku, kde se krásně vyřádily. Úžasná byla tzv. válka každý s každým, včetně dospělých, s vodními bombami. Vítězem byl ten nejsušší. Rodiče mohli zúročit svou fyzickou kon-





dici v převážení svých dětí na dekách ve vytyčeném prostoru. Soutěžilo se udatně, velmi jsme se nasmáli, když rodičům na zpáteční cestě děti vypadávaly z deky. Nechybělo posezení u táboráku s opékáním

špekáčků. Probraly se zde klady a zápory týdenního pobytu, rozdaly se odměny a poslední diplomy. Po celou dobu pobytu vládla pohodová atmosféra. Děti si kromě ocenění odvážely spoustu dojmů, zážitků, nových informací a odjížděly spokojené, šťastné i trochu opálené. Dodávám, že jsme zažili dvě neplánovaná překvapení, kdy náš tábor navštívilo v nočních hodinách liščí mládě a při zpáteční cestě z koupání se k dětem připojil zatoulaný pesek, kterého si později vyzvedl majitel.

Na závěr bych chtěla poděkovat své vnučce Michalce, která se ujala organizace her a soutěží, a také všem rodičům, kteří jí při tom pomáhali. Už se těším, že se příští rok opět sejdem.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, vedoucí komise zdravotní TV Zlínské KASPV

Seminář „Rovnováha pro zdraví“ v Otrokovicích

Podzimní seminář Zlínské KASPV proběhl tradičně v sokolovně v Otrokovicích, a to 15. 10. 2016. Sokolovna skýtá výborné zázemí - místní odbor SPV TJ Jiskra Otrokovice má bohaté vybavení náčiním i nářadím, velkou světlou tělocvičnu i prostory k posezení a občerstvení.

Jak napovídá název semináře, tentokrát jsme se věnovaly (účast byla pouze dámská) rovnovážným cvičením. Ta slouží k rozvoji rovnováhy, tedy schopnosti těla udržet stabilitu, a zlepšují úroveň koncentrace pozornosti.

Schopnost rovnováhy závisí:

- na činnosti vestibulárního ústrojí (orgán rovnováhy v uchu)
- na zrakové kontrole
- na psychickém stavu jedince
- na úrovni nervosvalové koordinace
- na podmínkách, za nichž se rovnovážná cvičení provádějí
- na aktivizaci hlubokých svalů zádočných (balanční cvičení)

Nás zajímal poslední bod - balanční cvičení. Člověk, který je v rovnováze - psychické i fyzické - je zdravý. Náš seminář navazuje na předchozí setkávání a naše cesta k rovnováze pokračovala. První hodina byla věnována aerobnímu cvičení s netradičním využitím velkých míčů a tyček, kterými se bubnovalo do míčů - vstojе za míčem, vsedě na míči a také při pohybu po kruhu. Pravidelným a rytmickým střídáním napětí a uvolnění pracujících svalů se podporuje krevní oběh, návrat krve k srdci. Metabolismus probíhá v rovnovážném stavu, udržuje se rovnováha vnitřního prostředí - homeostáza. Bubnování jsme pod vedením instruktorky Magdy Václavové z Otrokovic.

Druhá hodina patřila trampolínkám v netradičním pojetí - neskákalo se na nich, ale byly tentokrát využity jako balanční plochy pro cvičení vstojе, vsedě i vleže a jako opora. Cvičení si pro nás připravila vedoucí semináře Ing. Zdenka Kymlová. Balanční cvičení napomůže k rozvoji koordinace pohybu, aktivizaci a posílení stabilizačních svalových partií uložených v hlubších vrstvách. Metoda balančního cvičení napomáhá při odstraňování bolestí zad, kloubů a zpevňuje celé tělo. Udržování statické polohy má svoji dynamiku, kdy koordinovaně dochází k zapojování jednotlivých svalových skupin tak, aby danou polohu vybalancovávaly a udržovaly. Houpání na trampolínce se nabízí také k využití cvičení O-A metodou® dle PaedDr. Chválové.

Po přestávce (ve které si některé účastnice vyzkoušely venku na hřišti jízdu na koloběžkách) nás čekalo cvičení pro paže a pletence ramenní. Zacvičily jsme si se speciálními lehkými činkami X-co, které



efektivním způsobem zapojí vazivové složky pohybového aparátu, stabilizují klouby, aktivují hluboké svalové vrstvy - svaly okolo páteře, svaly pánevního dna a břišní svaly - a zajistí nárůst svalové síly a kardiovaskulární zdatnosti. Sypká hmota v čince se pohybuje z jednoho konce na druhý a její pohyb spustí sérii reakcí těla. Studie prokázaly, že při používání X-co činek se srdeční frekvence zvýší v průměru o více než 20 tepů za minutu, tím dochází k účinnějšímu spalování tuků. Činky mají malou hmotnost, a tak dochází k výraznému nárůstu svalové síly bez velké tlaky na klouby. Lehké činky nám přiblížila lektorka Mgr. Martina Vavřová Doleschalová.

Závěr semináře jsme si společně užily v kruhu při harmonizačním cvičení, které pochází převážně z Číny, opět pod vedením vedoucí semináře.

Účastnice všechny části semináře přijaly pozitivně a se zaujetím. Pro všechny zúčastněné - bylo nás devatenáct - byl dostatek cvičebního náčiní včetně trampolínek. Seminář se vydařil. V trendu jarního semináře ve Valašském Meziříčí a podzimního v Otrokovicích budeme rozhodně pokračovat.



Doporučená literatura:

Zdravotní tělesná výchova, Speciální učební texty, I. část - obecná Posilování s vlastním tělem 417x jinak, H. Jarkovská, M. Jarkovská Posilování s balančními pomůckami, R. Jebavý, Z. Tumor



Text: Eva Staroveská, foto: Petr Jaroň

Tábor jak na Divokém západě

V polovině prázdnin se konal tradiční tábor pořádaný ASPV Slušovice. Již druhým rokem jsme si jako místo pobytu zvolili RS Trnava a toto prostředí opět neklamalo.



V sobotu 30. července se začali sjíždět kovbojové a kovbojky z blízkého i dalekého okolí. Dostali loknot Kolalokovy limonády a mohli se jít ubytovat. Pak už je čekal týden plný sportu, her, tance a zábavy.

Pět družstev soutěžilo o body, které se každý den přičítaly a posunovaly po plánu celotáborové hry. Výsledky byly jako na houpačce, každý tým zažil v různých druzích soutěží úspěch i neúspěch. Mezi nejoblíbenější hry se nově zařadily „liščí ocásky“, ale nesměly chybět klasiky jako „vlaký“, brainball, pašeráci... Vítěz mohl být jen jeden, ale užila si to všechna družstva.

Nezapomínalo se i na tvořivé činnosti Květy a Hanky, a tak si každý kovboj mohl nasavovat tričko dle své fantazie, vymodelovat něco z hlíny a namalovat si vlastní kovboje.

Až na jeden den, kdy jsme museli program kvůli dešti přesunout do vnitřních prostor, nám počasí přálo. A tak jsme celý týden prožili běháním po lese, louce, či hraním na hřišti a plněním úkolů táborové hry. Kubovy sázky na výherce zpestřily průběh soutěžení. Závěrečný večer jsme se všichni oblékli do pyžamů už v 19.30 hodin, ale nebojte se, spát jsme ještě nešli. Čekal nás pyžamový večírek s vyhlášováním výsledků, který se protáhl do pozdějších hodin.



V sobotu 6. srpna už bylo na programu jen balení a loučení. Velké díky organizátorce a hlavní vedoucí, Iši Staroveské, která nás vzala pod křídla a zajišťovala chod tábora, a také dalším vedoucím, kteří se ve dne v noci starali o zábavu a pohodlí dětí: Květě Henzelýové, Hance Vávrové, Petru Staroveskému, Martině Pavlíčkové, Pavlíně Lukešové, Petře Slováčkové, Jakubu Cikrytovi, Mirovi Horákovi, Evě Staroveské, Janě Staroveské.

Ke kovbojům patří koně. Velký dík za projíždky s dětmi patří paní Pavle Nesňalové, Terezce Vytlečkové, Zdence Janů a jejich třem koníkům.

Překvapením na konci tábora byl i průlet letadla se sladkou odměnou. To zajistil Petr Jungmann. Za reportáž z dění na táboře a fotodokumentaci vděčíme panu Petru Jaroňovi. Všem děkujeme.

Nesmíme však také zapomenout poděkovat sponzorům ASPV Slušovice, díky kterým jsme táborníkům mohli dopřát odměny, sportovní vybavení, táborová trička a šátky... Velký dík patří i rodině Tomšů za poskytnutí pěkného zázemí, vstřícné jednání a výborovou kuchyň.

Tábor byl vydařený, a tak se těšíme na další rok opět v Trnavě od 30. 7. do 6. 8. 2017!



BLAHOPŘEJEME



Josef Fuka slaví

Text: výbor TJ Chyšky, foto: archiv

Dlouholetý sportovec, trenér, funkcionář a učitel, mgr. Josef Fuka z jihočeských Chyšek, oslavil 9. října pětadesáté narozeniny.

Jako cvičitel s aprobací tělesná výchova a zeměpis působil ve své čtyřicetileté pedagogické praxi na II. ZDŠ Milevsko, ZŠ Lašovice, jako vedoucí oddělení tělovýchovy, sportu a turistiky DDM Milevsko, jako učitel a ředitel ZDŠ a ZŠ Chyšky. Se "svými" dětmi se účastnil mnoha okresních, krajských i republikových kol sportovních soutěží řady odvětví a získal velké množství medailových umístění.

V tělovýchově a sportu byl mj. aktivním fotbalistou ZVVZ Milevsko, Sokola Branice či Sokola Hrazánky, házenkářem ZVVZ Milevsko, atletem v ZVVZ Milevsko, Bechyni a RH České Budějovice.

Působil dále jako cvičitel starších žáků





v Sokole Milevsko, trenér házené a atletiky v ZVVZ Milevsko, v TJ Chyšky trénoval atletiku a byl cvičitelem odboru ZRTV, později ASPV. Se svými svěřenci získal nespočet medailových umístění na všech úrovních soutěží ČASPV, ČAS či v házené.

Funkcionářem se stal, když r. 1981 založil TJ Chyšky, atletický oddíl a odbor ZRTV. Od počátku je předsedou

TJ Chyšky, předsedou atletického oddílu, náčelníkem odboru ZRTV či ASPV, dlouholetým členem OVV ČSTV, ČeSTV, OS ČUS Písek (nyní místopředseda), členem JČ KAS, v ČASPV byl členem výboru JČKASPV, dlouholetým členem VV a předsedou RCSPV Písecko.

Všechno nejlepší přeje výbor TJ Chyšky.

Rakovnická cvičitelka Jana Jísllová osmdesátiletá

Text: Eva Amlerová, foto: Helena Karbanová



V letošním roce, přesně 30. července, oslavila dlouholetá cvičitelka oddílu ASPV z TJ Lokomotiva Rakovník, paní Jana Jísllová, krásné 80. narozeniny. Je stále velmi platnou členkou tohoto oddílu, která pomůže i poradí. Je obdivuhodné,

jak stále zvládá předcvičovat zdravotní cvičení a pomáhat s těmi nejmenšími v oddíle „Rodiče a děti“. Pohyb je pro ni celoživotním koníčkem a je to znát na

její fyzické kondici. V Rakovníku, kde působí od roku 1968, vychovala mnoho cvičitelů, kterým předávala svoje zkušenosti.

Je držitelkou mnoha ocenění, např. odznaku M. Tyrše nebo O. Jandery. Mnohokrát byla vyhlášena nejlepší trenérkou roku v okrese, zúčastňovala se od roku 1955 nácvičů na spartakiády a další její aktivity by vydaly na celou stránku. Protože si jí vážíme jako spravedlivého a čestného člověka, chceme jí touto cestou nejen za všechno poděkovat, ale hlavně popřát moc a moc zdravíčka... „abys, Jani, mohla chodit do své milované tělocvičny, ve které jsi tak ráda, a kde vždy pookřeješ“. Hodně štěstí, síly a pohody přeje kolektiv cvičitelů SPV.

Emilie Nožičková oslavila 90 let

Text: Stanislav Šolc, RCSPV Ústí nad Labem, foto: archiv

Je to již přes sedmdesát let, co „naše Ema“ přišla s rodiči po válce do Ústí nad Labem. Zároveň s nástupem do zaměstnání se stala cvičitelkou v tělovýchovné jednotě Slavoj Severotuk. Zde se stala záhy i náčelníci odboru ZTV, poté ZRTV a nakonec i SPV, který měl v dobách své největší slávy přes 500 členů všech věkových kategorií.

Emilie Nožičková coby bývalá cvičenka Sokola od začátku své cvičitelské práce předávala dalších více než 65 let své bohaté zkušenosti nejen cvičitelům své mateřské jednoty, ale jako okresní náčelnice i dalším

členům z našeho okresu. Ve svých funkcích byla vždy přísnou a zásadovou cvičitelkou na svém místě. Ne vždy jsme její postupy chápali, ale čas ukázal, že řídit se jejími radami





nikdy nebylo na škodu. Pochopitelně se zúčastnila nácviku všech spartakiád a byla hnací silou mnohých soutěží pořádaných nejen T.J., ale i vyššími sportovními složkami. Za svého aktivního působení vychovala řadu nástupců, kteří se pokoušejí jít v jejích stopách.

Je cvičitelkou 1. třídy ZRTV, 3. třídy zdravotní tělesné výchovy a 3. třídy CPP.

Pochopitelně za svou celoživotní práci obdržela nejvyšší možná vyznamenání naší organizace. Dnes již žije v penzionu pro seniory, kde je stále velmi aktivní.

Přejeme jí i touto cestou hodně zdraví, spokojenosti a mnoho elánu do dalších let.

Rudolf Řehůřek slaví pětasedmdesátku

Text: členky odboru SPV Tři Dvory, foto: archiv

Na území regionu Kolín leží obec Tři Dvory. S počtem obyvatel kolem jednoho tisíce je typickým městečkem naší republiky. Odtud je pan Rudolf Řehůřek. První písemná zpráva o městečku pochází z roku 1387. Pan Řehůřek byl zapsán v matrice mnohem později, v roce 1941. Nadmořská výška 197 metrů oblast předurčuje k zemědělství. Pan Řehůřek je nicméně nadán především technickým, organizačním a sportovním talentem, a to také předurčilo jeho životní dráhu. Odmaturoval na technické škole.

Velmi brzy začal pracovat ve sportovním oddílu SPV. A protože je dobrým organizátorem, začala se aktivita oddílu ve Třech Dvorech významně rozvíjet. Pan Řehůřek organizuje bowling, M+K+W, stolní tenis, závody na koloběžkách a kolech pro mládež, výlety na kolech v okolí, jarní a podzimní relax na Mísečkách, sám cvi-

čil a nacvičoval spartakiádní vystoupení, zúčastnil se pěti gymnastád, jako moderátor přispěl k úspěchu v Poháru ČR ve stolním tenise po parkinsoniky, atd., atd.

Účinnými pomocnicemi v zajišťování akcí mu jsou členky spolku Třídvořačky. V současné době vykonává funkce předsedy RC Kolín. Byl oceněn řadou vyznamenání včetně toho nejvyššího, Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Co dodat? To, čím (pro nás Ruda) žije, je tak pestrá činnost, jakou nemají mnohá jiná místa s vyššími dotacemi. Také díky němu se ve Třech Dvorech pohybují téměř všichni.

Vše nej do dalších let Ti, Rudo, přeji Vlastička, Evina, Šárka a všichni ostatní.



Marie Velková oslavila sedmdesátku

Text a foto: Ivana Veberová, vedoucí TJ Sokol Vlachovo Březí

Naše oblíbená cvičitelka Marie Velková oslavila 17. 10. 2016 své 70. narozeniny. Od roku 1972 se věnuje cvičení dětí a mládeže ve Vlachově Březí. V roce 1974 absolvovala školení III. tř. všeobec-

né gymnastiky. Ve školní tělocvičně začínala se sportovní gymnastikou, pohybovou výchovou a nácvikem pohybových skladeb, které se staly stálou součástí programu na sportovních akademiích. Nacvičovala spartakiádní skladbu pro žákyně a ženy a dále skladby žen. Sama hrála volejbal za družstvo Vlachova Březí.



V roce 1987 získala kvalifikaci cvičitele III. třídy CPP a začala připravovat a pořádat pro děti letní tábory v okolí. Poté si rozšířila kvalifikaci na vedoucí dětských táborů. Donedávna pravidelně vedla sportovní oddíl dětí a mládeže, věnovala se s dětmi gymnastice, ale také florbalu, se kterým měla úspěchy na krajské úrovni. Každoročně se s dětmi zúčastňovala turnajů v brännballu žactva a připravovala hlídky na soutěž Medvědí stezkou. V roce 2004 získala kvalifikaci cvičitele III. tř. ZdrTV a ke svým sportovním aktivitám přidala další - cvičení seniorů. Je dlouholetou členkou výkonného výboru TJ Sokol Vlachovo Březí, členkou RCSPV Prachaticko, kde má na starost CPP. Je členkou krajské komise CPP a podílí se na přípravách krajských soutěží Medvědí stezkou, brännball a flor-

bal. V roce 2011 ocenila její celoživotní činnost ČASPV nejvyšším tělovýchovným vyznamenáním, Zlatou medailí Dr. Miroslava Tyrše.

V současné době se nadále věnuje cvičení dětí a mládeže, jezdí s dětmi do plaveckého bazénu, připravuje pro ně na závěr prázdnin dětský tábor. Týdně vede cvičení seniorek ve Vlachově Březí, pro které připravuje i další zajímavé se sportem spojené aktivity. Je málo dětí ve městě (a i těch dříve narozených), které by na otázku „Chodíš na sportovky k paní Velkové?“ odpověděly NE.

Při příležitosti krásného životního výročí Ti, Maruško, přejeme do dalších let pevné zdraví a spokojenost v osobním životě. Moc děkujeme za Tvoji práci v naší tělovýchovné jednotě.



VZPOMÍNÁME



Vzpomínka na cvičitele Břetislava Trejbala

Text: Blanka Porcalová, vedoucí RCSPV Trutnov, foto: archiv

Je tomu již rok ode dne 21. listopadu 2015, kdy v úctyhodném věku 90 let zemřel dlouholetý cvičitel a funkcionář naší asociace, pan Břetislav Trejbal. Byl členem odboru SPV Mostek a působil dlouhá léta i v radě regionu Trutnov.

V obci Mostek zakládal spolu s manželkou tělovýchovnou organizaci, spolupodílel se na všech akcích mateřského odboru a akcích regionu, byl samozřejmě především cvičitelem mužských složek, dlouhá léta i náčelníkem. Byl fundovaným rozhodčím sportovní gymnastiky i atletiky, rozhodoval i ostatní soutěže po-

řádané v našem regionu. Aktivní cvičitelskou činnost ukončil ze zdravotních důvodů zhruba před deseti lety. Byl iniciátorem a organizátorem také tělovýchovných vystoupení a nácvičků na spartakiády. Za obětavou a angažovanou práci pro rozvoj tělesné výchovy a za zásluhy o Československou spartakiádu v roce 1980 mu bylo 4. září 1980 propůjčeno prezidentem ČSSR státní vyznamenání Za vynikající práci. A dále za svoji celoživotní dobrovolnou činnost v oblasti tělovýchovy obdržel řadu ocenění včetně Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše.

Čest jeho památce!

Omlouváme se za nekompletní text v přechodím čísle vydání časopisu PJZ na straně 27, v článku "Konec Medvěďů na Olomoucku - nebo se blýská na lepší časy?" autorky Zdenky Vičíkové. Článek je opraven a v kompletním znění na webu ČASPV: <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny,
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
pa.panenka@seznam.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky - MK ČR E 8203, ISSN 1212-0669.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.

Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:

Vít Hanáček, členové redakční rady:

Viléma Novotná, Pavel Panenka,

Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým
osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport
pro všechny, KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz!

Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
20. ročník | číslo 4 | prosinec 2016

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10.
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se o desetinné číslo nebo zkratky typu s.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. "Pro štěstí"),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. "Olomouc pódiový", nikoli třeba "Článek do časopisu" (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

SEMINÁŘ SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU

Seminář je věnován všem příznivcům sjezdového lyžování a snowboardingu



www.caspv.cz/cz/kalendara-akci/3-seminar-sjezdoveho-lyzovani-a-snowboardingu.html

POŘADATEL:

Komise RS MR ČASPV

MÍSTO KONÁNÍ:

Krkonoše - Pension Říp, Velká Úpa 237, www.pensionrip.cz

TERMÍN: 14. - 18. ledna 2017

PŘIHLÁŠKY: do 30. 12. 2016

Technika jízdy v teorii a praxi:

- zdokonalení techniky jízdy na sjezdových lyžích - snowboardu
 - paralelní, modifikované oblouky
 - carvingové oblouky
- AUV - metodika lyžování, snowboardingu
 - AUV(video-záznam techniky jízdy)
 - novinky

Účastníci obdrží:

Osvědčení o absolvování semináře sjezdového lyžování/snowboardingu



pf 2017

*zdraví, štěstí a radost z pohybu
vám přeje ČASPV*

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč
*Výroba reklamy a poplatky za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta	

**Kontakt: Redakce časopisu Pohyb je život,
ČASPV, Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 - Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491. Fax: 242 480 304,
E-mail: hanacek@caspv.cz.**



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)